

DÊ PRAZER A SUA PARCEIRA

Aprenda a durar 15 minutos ou mais na hora do sexo e aplique ainda esta noite.

**DICAS
PRÁTICAS**

Olá, meu nome é Davi Ribeiro! Sou um estudioso e pesquisador em sexo e sexualidade. Criador do Programa CAE4S - Controle Absoluto da Ejaculação em 4 Semanas, o primeiro curso em vídeo a oferecer solução 100% natural para essa disfunção masculina.

Até o momento nós já ajudamos 30.317 homens a controlar a ejaculação e esse número continua crescendo. Então as chances são que neste exato momento em que você está lendo este material o número já seja maior do que este.



Enfim, sem mais delongas, quero agora te mostrar um exercício, na verdade uma técnica, que você pode aplicar ainda esta noite e durar pelo menos 15 minutos a mais do que costuma durar normalmente.

Eu chamo essa técnica de M15’C (Mais de 15 Minutos de Controle). Você lerá tudo em, no máximo, 10 minutos. E aprenderá a aplicar o método com sua parceira ainda hoje!

Então, vamos lá? Vou te mostrar tudo em 3 passos simples. São eles:

Passo 1 – Escolher uma posição sexual favorável

Passo 2 – Tirar a tensão sexual da região pubiana

Passo 3 – Identificar o momento anterior ao ponto sem retorno.

Passo 1 – Posição Sexual Favorável

Um dos principais motivos de perdemos completamente o controle na hora do sexo é não saber escolher a posição que irá nos proporcionar um controle melhor.

O motivo é simples: existem posições que são muito estimulantes e aumentam a tensão muscular e sexual, o que acelera a ejaculação. Por isso, deixar o seu corpo o mais relaxado possível, sem tencionar exageradamente nenhum músculo, reduz os movimentos bruscos que fazem você perder o controle.

Portanto, ao escolher uma posição sexual favorável você tem mais chances de manter o sexo por muito mais tempo.



Figura 1: Posição do missionário ou também chamada de “papai-e-mamãe”.

Por exemplo, posições como Papai-e-Mamãe, também chamada de posição do missionário (veja a Figura 1), não são muito indicadas para quem quer começar a controlar a ejaculação.

Porque para executar essa posição é necessário certo esforço, pois você tem que se equilibrar e tencionar o braço. Então, além de precisar se “preocupar” em ter o controle, você ainda tem outros obstáculos, como manter seu corpo em equilíbrio.



Figura 2: Mulher por cima do homem, também chamada de “cavalgada”.

Esses movimentos como um todo aumentam muito a sua tensão muscular e a sua tensão emocional, o que acelera o processo da sua ejaculação.

Então, a posição que recomendo aqui é a popularmente chamada de “cavalgada”. Ou seja, você fica por baixo e sua mulher por cima, como mostrado na Figura 2. Nessa posição, você estará com o corpo relaxado e terá mais consciência do seu corpo.

Outra grande vantagem dessa posição é que você pode manipular o clitóris da sua parceira, o que aumenta muito as chances de ela chegar ao orgasmo. Para quem deseja uma visualização mais clara dessa área de prazer feminino, observe a Figura 3.

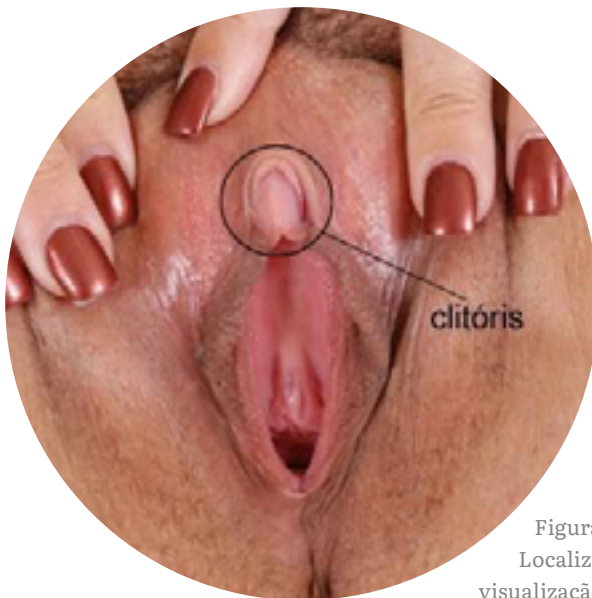


Figura 3:
Localização e
visualização do clitóris, a
parte mais sensível da vulva.

Dessa forma, o [passo número 1](#) pode ser colocado em prática ainda hoje. Então execute a posição “cavalgada” (ela por cima) e aproveite para

dar prazer à sua mulher enquanto segura a sua ejaculação.

Mas atenção: Essa técnica é emergencial. Ou seja, ela vai te ajudar a evitar uma situação de ejaculação precoce o quanto antes, mas como uma alternativa de emergência, enquanto você ainda não atingiu o controle. Ela serve para iniciar o seu treinamento e te dar mais confiança nesse tipo de exercício.

Eu irei falar sobre a diferença entre técnicas emergenciais e definitivas durante a aula 3 da segunda semana do Programa CAE4S - Controle Absoluto da Ejaculação em 4 Semanas.

Passo 2 – Tirar a tensão sexual da região pubiana

Esse passo é fundamental, pois se você deixar que a tensão sexual se acumule em sua região

Dica:

Antes de voltar com a penetração faça um bom sexo oral ou masturbação feminina, estimulando o clitóris com a língua ou os dedos. Assim, a sua parceira nem vai perceber que você fez uma “saída de emergência”. E essa é outra forma de garantir o prazer da mulher enquanto você segura a ejaculação.

pubiana, ou seja, na região mais próxima ao seu pênis, as chances de você conseguir ter o controle são: ZERO.

Quando você iniciar a relação sexual na posição “cavalgada” que indicamos, não se concentre em seu orgasmo e não deixe a vontade de ejacular crescer. Para isso, basta não pensar na ejaculação e apenas curtir o momento.

Então, durante a penetração, concentre-se em acariciar a sua parceira, falar sacanagens em seu ouvido, abraçá-la. Sinta a energia acumulada em sua região escrotal se espalhar por todo o corpo, não deixe que ela se acumule em sua região pubiana, pois se isso acontecer, você vai ejacular

rapidamente.

Essa energia pode ser dispersa por meio de sons. Portanto, fale, murmure se tiver vontade e respire profundamente, pois tudo isso ajuda a liberar a energia sexual por todo o seu corpo e não deixa acumular essa tensão sexual. Sem contar que essas medidas vão excitar a sua parceira de uma forma inédita!

Mas, se por acaso, em algum momento, você perder o foco e começar a acumular muita energia sexual, quando surgir aquele calor na região pubiana, não deixe chegar ao ponto sem retorno.

Ou seja, não deixe acumular ao ponto de você não conseguir mais segurar, pois como o nome já diz, não há retorno, a partir desse ponto não tem volta e você

Para refletir:

Isso é ruim, parar a penetração no meio do sexo quando provavelmente a parceira está amando o ato? Claro que é. Mas MUITO pior é quando você não sai da posição e acaba ejaculando antes da hora.

E, como disse, essas técnicas são apenas para começar. Porque depois de aprender as técnicas definitivas que eu vou ensinar no Programa CAE4S, você não vai precisar trocar de posição ou depender de nenhuma dessas técnicas emergenciais que estou explicando agora.

Então aproveite essas dicas para começar o seu treinamento e procure fazer de uma forma natural e provocativa para a sua parceira. Depois disso é só prosseguir para o Programa CAE4S e obter o Controle Absoluto com as técnicas definitivas.

vai ejacular.

E se você sentir que começou a perder o controle, não hesite, **saia da posição atual** (a “cavalgada”) respire um pouco, deixe a energia da ejaculação que está alta abaixar e volte a praticar o sexo novamente.

Ainda para evitar o *ponto de retorno*, existe outra técnica eficiente. Ela é chamada técnica do aperto (Figura 4). Assim que sentir que está prestes a ejacular mas isso ainda pode ser evitado, interrompa a penetração e pressione o pênis bem abaixo da glândula ou na base do pênis. Isto reduz rapidamente a sua vontade de ejacular e você pode retomar o sexo normalmente.

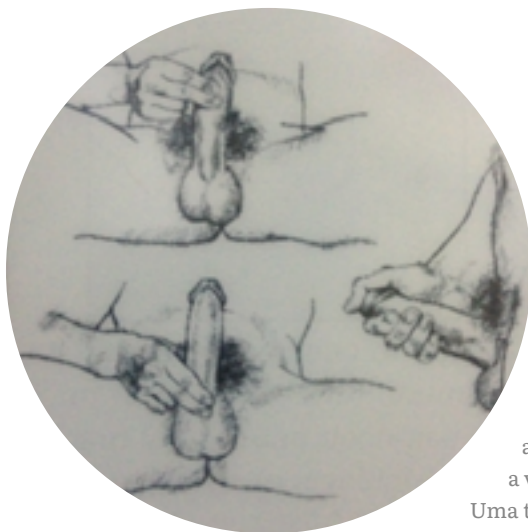


Figura 4: Técnica do Aperto para afastar rapidamente a vontade de ejacular. Uma técnica emergencial mas que funciona muito bem.

Passo 3 – Identificar o momento anterior ao ponto sem retorno

O passo três está completamente interligado ao passo 2, tópico em que eu citei o ponto sem retorno. Agora que você já sabe o que é o ponto sem retorno e como evitá-lo, vamos aprender a reconhecer o momento em que ele está prestes a

chegar.

Dessa forma, você irá conseguir executar as dicas anteriores no momento certo.

Nós costumamos classificar a vontade ejaculatória, de maneira simplificada, em 3 fases. São elas:

Fase 1 – Quando você não está com nenhuma vontade de ejacular

Fase 2 – Quando você está excitado, mas ainda consegue segurar a ejaculação com certa facilidade

Fase 3 – Quando você está muito excitado e a ejaculação é inevitável

A Fase 1 é muito simples de identificar, pois geralmente ocorre poucos momentos antes da penetração, quando nós iniciamos a relação com as chamadas preliminares. Portanto, quando a ereção acontece e ainda não pensamos em ejacular, estamos na Fase 1.

Na Fase 2 é que a mágica acontece. Nesse ponto é quando nós já começamos a penetração, já estamos muito excitados, mas ainda não existe aquela vontade incontrolável de ejacular.

É nessa fase que você tem que ficar atento. Continue na Fase 2 por um tempo e depois, entre o limite dessa fase e o início da outra, aplique o passo 2 que eu expliquei anteriormente (mudar de posição ou técnica do aperto).

A hora é agora! Porque se você passar para a Fase 3 já se torna impossível segurar a ejaculação.

Mas como identificar o momento certo? Às vezes dá para segurar bastante ainda e outras vezes já é tarde demais. Como achar o meio termo?

Bom, para que você consiga achar a hora certa de mudar de posição ou aplicar a técnica do aperto, é necessário medir a vontade que você tem de ejacular durante alguns momentos da Fase 2.

E para que você possa aplicar a tática ainda esta noite, faça o seguinte: Considere os níveis de excitação em uma escala de 1 a 10. O nível 1 significa que você está com pouca vontade de ejacular e o 10 quer dizer que não dá mais para segurar.

Se você ainda está entre 1 e 5, por exemplo, não

justifica sair de uma posição prazerosa. Mas você também não deve aguardar um 8 ou 9 para fazer a “saída emergencial”, pois pode ser que você ejacule antes da hora.

O ideal é perceber que a tensão sexual se acumulou e chegou ao nível 6. Nesse momento faça aquela retirada emergencial, pois assim você não irá correr riscos.

Então você pode me perguntar: “Ok Davi, mas o que é um 6 na escala de excitação?”.

E a resposta é: quando você sentir uma pequena contração em seu saco escrotal e perceber que ele “encolheu” para perto do seu corpo – esse é o momento, saia na hora.

São esses os 3 passos para você conseguir durar mais 15 minutos na cama com a sua parceira ainda esta noite. Essa é uma técnica inédita que eu chamo de M15’C (Mais 15 Minutos de Controle), e que eu elaborei exclusivamente para te dar de presente.

Tenho certeza de que assim eu vou ajudar você a ter uma noite sexual mais feliz com sua parceira.

No entanto, como eu disse anteriormente, essas técnicas são emergenciais, desenvolvidas para você aplicar mais instantaneamente, em caráter de urgência.

Então, se você quiser ir além e garantir o controle definitivo da ejaculação, já sabe: O Programa CAE4S é a única solução duradoura. Enfim, ofereço a você essa pequena amostra de tudo o que você ainda pode realizar para deixar sua mulher plenamente

satisfeita no sexo e se tornar um Homem completo.

Procurei escrever de forma bem enxuta para não deixar dúvidas. Mas caso tenha alguma, é só entrar em contato, você já tem o meu email.

Abraços e nos falamos em breve.

Davi Ribeiro

PROGRAMA
CAE



**CONTROLE
ABSOLUTO**
DA EJACULAÇÃO EM **4 SEMANAS**

2.0

www.programacae4s.com.br